



**Наталья АНТОНЧИК,**  
руководитель  
физического воспитания  
высшей категории,



**Тамара ПЕШКО,**  
руководитель  
физического воспитания  
первой категории,

яслі-сад № 72 г.Бреста

## СО ЗДОРОВЬЕМ ПОДРУЖИСЬ

### ЗАСЕДАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА

**Задачи:** закрепить представления родителей о влиянии двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения, вредных привычек на здоровье детей; формировать интерес к вопросам физического воспитания, здорового образа жизни.

**Материал и оборудование:** мяч, по количеству команд: цветики-семицветики из бумаги, маркеры; шишки, пластиковые бутылки с водой, веточки дерева, камешки, микрофон, салаты для дегустации, карточки с рецептами их приготовления, мультимедийная установка.

**Предварительная работа:** анкетирование родителей, приготовление салатов из меню блюд для учреждений дошкольного образования.

#### Ход мероприятия

**1-й ведущий.** Здравствуйте, в наш стремительный век новейших технологий, увлечения компьютерными играми наблюдается тенденция к ухудшению здоровья детей дошкольного возраста, поэтому формирование у них потребности в сохранении и укреплении своего здоровья — первостепенная задача родителей и педагогических работников.

**2-й ведущий.** Сегодня мы будем говорить о здоровом образе жизни. По результатам анкетирования, которое мы проводили перед нашим заседанием, можно сказать, что большинство из вас интересуется вопросами физического воспитания и оздоровления детей. Мы полагаем, что информация, которую вы узнаете на этой встрече, будет для вас полезной.

#### Игра-эстафета «Мой ребёнок будет здоровым, если я...»

(с мячом)

Руководитель физического воспитания бросает родителям мяч, при его возвращении мама или папа завершает произнесённую педагогическим работником фразу.

**2-й ведущий.** Исследования показывают, что здоровье зависит от здравоохранения только примерно на 8% и почти на 50% — от образа жизни. Именно поэтому каждый взрослый может и должен стать «кузнецом» здоровья своей семьи. Культуру здорового образа жизни необходимо формировать с детства.

Учёными доказано, что приобщение детей к здоровому образу жизни зависит от личного примера родителей на 71%, от образовательного процесса в учреждении дошкольного образования на 21%, от личных наблюдений ребёнка на 7%. Именно с раннего возраста нужно приучать малыша к заботе о своём здоровье.

Однажды, беседуя с детьми, мы спросили: «Что нужно делать человеку, чтобы не болеть?» Предлагаем послушать их ответы.

#### Просмотр видеоролика

**1-й ведущий.** Проанализировав ответы детей, можно сделать вывод о том, что детское понимание здоровья широко. А как на этот вопрос ответите вы? Пропишите всё, что входит в условия здорового образа жизни на лепестках цветика-семицветика.

*Родители делятся на команды, каждая из которых получает цветик-семицветик, выполняет задание и затем представляет свой вариант.*

**Ведущие** (*подвода итог*). Чтобы оставаться здоровыми, нужно: заниматься физкультурой, достаточно пребывать на свежем воздухе, закаляться, соблюдать распорядок дня, исключить вредные привычки, не подвергаться стрессам; правильно питаться.

**2-й ведущий.** Сейчас мы поговорим о компонентах здорового образа жизни. Первый — это занятие физической культурой. Каждый человек знает, что физкультура и спорт полезны для здоровья. У нас в учреждении дошкольного образования организованы занятия по физической культуре для детей всех возрастных групп в физкультурном зале, на улице и в бассейне. На каждом занятии используется подвижная игра. Предлагаем всем на несколько минут окунуться в детство и поиграть.

### Подвижная игра «Шишки, жёлуди, орехи»

**1-й ведущий.** Существует связь между физическим развитием ребёнка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми! Игра — способ познания мира.

Следующим компонентом здорового образа жизни является достаточное пребывание на свежем воздухе. Прогулка — первое и наиболее доступное средство закаливания. Пребывание ребёнка на свежем воздухе повышает выносливость и устойчивость его организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, особенно к простудным заболеваниям. По мнению врачей, дети ежедневно должны гулять на свежем воздухе не менее 2,5 ч.

### Блиц-опрос

- В какую погоду можно гулять с ребёнком? (*В любую погоду.*)
- Как одевать ребёнка на прогулку? (*Одевать нужно по погоде, предварительно узнав температуру воздуха.*)
- По каким признакам можно определить, что ребёнок замёрз? (*Основной критерий — поведение ребёнка. Кожный покров приобретает бледный оттенок.*)
- Можно ли гулять, если ребёнок болен? (*Нельзя гулять, когда ребёнок болен (высокая температура, слабость, боль). Но в период выздоровления гулять можно и нужно.*)
- Можно ли закрывать рот шарфом в холодную погоду? (*Ни в коем случае нельзя закрывать рот чем-либо. Шарф способствует образованию конденсата — влажного воздуха, которым в холодную погоду дышать очень тяжело.*)

**2-й ведущий.** Каждая прогулка должна восполнять потребность ребёнка в движении.

Совместные велосипедные прогулки, каток, поход в парк, ручьи, брёвнышки, природный материал — всё это стимулирует двигательную активность детей во время прогулок. В ходе прогулки совершенствуются навыки ходьбы и бега по пересечённой местности.

Давайте представим, что вы гуляете с ребёнком. Вокруг вас много разного материала. Придумайте игры с его использованием и продемонстрируйте их.

### Выполнение творческого задания

*Родителям предлагаются шишки, веточки дерева, пластиковые бутылки с водой, камешки.*

**1-й ведущий.** Закаливание — один из способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям внешней среды, следовательно, к простудным заболеваниям. Существует несколько систем (способов) закаливания. Каждый вправе выбрать для своего ребёнка свой. Для получения положительного эффекта от закаливания необходимо соблюдать следующие принципы:

- постепенное увеличение силы раздражающего воздействия;
- систематическое проведение закаливающих процедур во все сезоны года;
- учёт индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребёнка.

Элементарными приёмами закаливания являются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры.

Система закаливающих процедур в учреждении дошкольного образования включает:

- ежедневные прогулки (не менее 3,5 ч);
- умывание прохладной водой;
- мытьё рук после каждого загрязнения;
- занятия физкультурой в облегчённой одежде;
- плавание;
- полоскание полости рта после каждого приёма пищи;
- воздушные ванны.

*Информация сопровождается показом слайдов.*

**2-й ведущий.** Распорядок дня также способствует повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности, дисциплинирует, содействует формированию многих полезных навыков. Вам необходимо помнить о том, что дома он не должен отличаться от распорядка дня в детском саду.

*Рассказ сопровождается демонстрацией слайда со схематичным изображением режим-*

ных моментов, организуемых в учреждении дошкольного образования.

**1-й ведущий.** Дети — это смысл нашей жизни, ради них мы живём. Каждый взрослый желает всем близким только хорошего, но при этом часто не замечает, что его вредные привычки отрицательно сказываются на здоровье детей. Давайте задумаемся над этим: на одной чаше весов — жизнь человека, а на другой — привычки, без которых можно жить счастливо и радостно. Что будет значимее и весомее? (*Ответы родителей.*)

**2-й ведущий.** Говоря о здоровом образе жизни, нельзя не вспомнить о стрессах. Увы, никто из нас не живёт за «стеной», которая изолирует от жизненных невзгод, межличностных столкновений. Поэтому нет гарантии, что сегодня или завтра нам не придётся испытывать обиду, гнев, злость, раздражение. Необходимо помнить, что в моменты вашего стрессового состояния рядом с вами ребёнок, который всё чувствует и понимает.

Давно замечено, что многие болезни возникают от негативных эмоций. Длительные отрицательные эмоции (печаль, гнев, тревога, огорчение, подавленность) предшествуют развитию соматических заболеваний. Есть немало средств и способов, с помощью которых можно положительно влиять на самочувствие и настроение. Давайте вместе назовём их. (*Занятие любимым делом, прослушивание музыки (15–20 минут). Общение с близкими людьми. Полноценный сон. Интенсивная мышечная нагрузка (физическая работа, плавание). Поход в баню, за покупками, к парикмахеру.*)

**1-й ведущий.** Немаловажным компонентом здорового образа жизни является правильная

организация питания. Рациональное питание — это приём разнообразной пищи, когда человек получает все необходимые элементы для роста и развития. Главный источник — витамины и минералы, которые в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Поэтому так важно приучать ребёнка с ранних лет к употреблению овощей и фруктов, особенно в салатах.

Как вы думаете, в чём причина того, что дети не всегда едят салаты? (*Ответы родителей.*) Главной причиной их отказа являемся мы, взрослые. Для того чтобы дети с желанием ели всё, что приготовлено из овощей и фруктов, необходимо, чтобы блюда из этих продуктов всегда были на столе.

В рацион питания детей в учреждении дошкольного образования включены разнообразные салаты. Их приготовление идёт в соответствии с технологией организации детского питания. Сегодня мы предлагаем вам попробовать эти салаты и использовать их рецепты в питании детей дома.

*Дегустация салатов организуется за отдельными поставленными столами. Рядом с каждым салатом располагается рецепт его приготовления. Во время дегустации обсуждаются вкусовые качества, польза для ребёнка.*

**2-й ведущий.** Каждый день жизни ребёнка должен служить укреплению его здоровья. Если мы регулярно занимаемся спортом, соблюдаем распорядок дня, правила гигиены, правильно питаемся, то и дети, глядя на нас, будут соблюдать правила здорового образа жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Шебеко, В. Развитие компетентности здоровьесбережения у детей старшего дошкольного возраста / В. Шебеко // Пралеска. — 2016. — № 12. — С. 25–29.

## СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

### ЗАСЕДАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА

**Задачи:** познакомить родителей с основными факторами, способствующими совершенствованию опорно-двигательного аппарата, укреплению и сохранению осанки детей дома и в условиях учреждения дошкольного образования; формировать мотивацию здорового образа жизни, ответственности за сохранение здоровья детей.

**Материал и оборудование:** прибор «Осанкомер», лист ватмана с заранее написанными оценочными фразами, мольберт, мультиме-

дийная установка, по количеству участников: карандаши, карточки с описанием характеристик осанки, фитболы, мешочки для равновесия, смайлики, памятки.

#### Ход мероприятия

*Участники сидят на стульях в полукруге.*

**1-й ведущий.** Здравствуйтесь, сегодня поговорим о секретах правильной осанки.

Перед проведением каждого занятия педагогические работники говорят детям: «Сядьте